

## Du 9 au 14 septembre

### Mardi 10 :

**10h00-11h30 :** “Arlequins” (*ateliers d'éveils parents-enfants de 0 à 3 ans*) : Parcours de motricité.

**18h30-21h30 :** Atelier fabrication de conserves.

### Mercredi 11 :

**14h00-16h00 :** “Café papot” (*Echanges entre parents sur une thématique donnée*) “La fratrie : prévenir et gérer les conflits”.

### Vendredi 13 :

**10h00-12h00 et 14h00-16h00 :** Atelier cuisine : Préparation de la restauration pour Arts et vendanges.

## Du 16 au 21 septembre

### Lundi 16 :

**10h-11h :** Atelier “Signes bébé” à Capeyron (Association Le Puzzle).

### Mardi 17 :

**10h00-11h30 :** “Arlequins” (*ateliers d'éveils parents-enfants de 0 à 3 ans*) : Massage et yoga bambin.

**15h-17h :** “Sortie séniors” : remise en marche et goûter.

**19h-22h30 :** Atelier cuisine et repas. Menu : salade de lentilles corail et saumon fumé, clafouti aux prunes.

### Mercredi 18 :

**14h-16h :** Atelier “Créa tac” : Fabrication collective de lessive et spray multi-usages.

### Jeudi 19 :

**11h-14h :** Les “veilleurs d'énergie” : Forum sur les énergies et l'écologie pratique à la BA 106.

### Vendredi 20 :

**19h-21h :** Réunion de préparation du week-end familles en Dordogne.

### Samedi 21 :

**10h-16h :** “Sortie cueillette et cuisine” au Jardin de Cyril à Eysines.

## Du 23 au 28 septembre

### Mardi 24 :

**10h00-11h30 :** “Arlequins” (*ateliers d'éveils parents-enfants de 0 à 3 ans*) : Eveil musical.

**18h30-21h30 :** Atelier fabrication de conserves.

### Mercredi 25 :

**16h-18h :** “Atelier collectif parentalité” : gestion des émotions au château du Burck.

### Jeudi 26 :

**9h45-13h30 :** “Balades séniors” : Découverte du quartier de Capeyron.

### Samedi 28 :

**14h-16h :** “Repair Café” : Réparation d'objets usés, cassés ...

## Du 30 septembre au 5 octobre

### Lundi 30 :

**10h-11h :** Atelier “Signes bébé” à Capeyron (Association Le Puzzle).

### Mardi 1 :

**10h00-11h30 :** “Arlequins” (*ateliers d'éveils parents-enfants de 0 à 3 ans*) : Fabrication de kit à cookies.

**19h-21h :** Réunion de préparation d'un séjour au Maroc.

### Samedi 5 :

**10h-14h :** Restaurant solidaire (*animés par des bénévoles*) : Repas servi à 12h30.

## Du 7 au 12 octobre

### Mardi 8 :

**10h00-11h30 :** “Arlequins” (*ateliers d'éveils parents-enfants de 0 à 3 ans*) : Création de décoration automnale.

**18h30-21h30 :** Atelier fabrication de conserves

**19h-21h :** Réunion de préparation du week-end familles en Dordogne à la MJC CL2V (Bourran).

### Mercredi 9 :

**10h-14h :** Restaurant solidaire (*animés par des bénévoles*) Repas servi à 12h30.

**14h-16h :** “Café papot” (*Echanges entre parents sur une thématique donnée*) : La scolarité et les devoirs.

### Samedi 12 :

**10h-16h :** “Sortie cueillette et cuisine” dans une ferme.

**14h-18h :** “Repair Café” : Réparation d'objets usés, cassés ...

## Du 14 au 19 octobre

### Lundi 14 :

**10h-11h :** Atelier “Signes bébé” à Capeyron (Association Le Puzzle).

### Mardi 15 :

**10h00-11h30 :** “Arlequins” (*ateliers d'éveils parents-enfants de 0 à 3 ans*) : Réalisation de décors aux couleurs de l'automne et collation partagée.

**19h-22h30 :** Atelier cuisine et repas. Menu : lasagnes végétariennes, marbré au chocolat.

### Mercredi 16 :

**14h-16h :** “Atelier créa tac” : Fabrication collective de crackers.

### Samedi 19 :

**10h-14h :** Restaurant solidaire (*animés par des bénévoles*) Repas servi à 12h30.

## Comment participer ?

Toutes les inscriptions se prennent à l'accueil dans la Maison des habitants. L'adhésion à Arts et Loisirs d'Arzac est obligatoire pour participer aux activités.

Vous y retrouverez également les tarifs des différents ateliers/ sorties ...

**Tous les samedis matin, de 9h30 à 12h30, Arlacoopé vous sert un café sur le marché**

## Les Tic tac c'est quoi ?

En adhérant à l'association vous intégrez le réseau «Arlacoopé» et vous recevez sur votre compte temps, 60 Tic-Tac. Le Tic-Tac est une monnaie temps où la production en collectif et les services sont valorisés.

Les TT sont ensuite comptabilisés en "+" en réalisant des biens et/ou des services, en "-" lors d'achats de services.

Retrouvez la BouTicTac les mercredis de 17h30 à 18h30 et le Samedi de 10h00 à 12h 00 (hors vacances scolaires). Le TIC-TAC.

**1 tic-tac = 1 minute. 60 TT = 1 heure.**

## Vous souhaitez participer à la vie du quartier ?

Les habitants qui souhaitent et/ou peuvent donner de leur temps ou apporter leur compétence, leur savoir faire, leur idée, leur initiative peuvent devenir bénévole en agissant et/ou s'engageant à plusieurs titres et possibilités.

Vous devenez force de proposition pour activer la vie de votre quartier et une aide à la réalisation d'un élan commun.

Vous devenez alors bénévole pour une à trois heures de votre temps.

Que ce soit à l'accueil, l'accompagnement à la scolarité, à la bibliothèque ou encore comme rédacteur du journal de quartier vous serez avec une belle équipe de **bénéLove!**

## Événements à venir

### Samedi 7 septembre :

9h30-12h30 : Forum des activités  
Maison des Habitants d'Arlac

### Samedi 14 septembre :

16h-23h : Arts et Vendanges - Château du Luchey

### Samedi 12 octobre :

9h30-12h30 : La fête de la science  
Maison des Habitants d'Arlac

### Samedi 19 octobre :

Fête des familles - Parc du Vivier

## Un événement vous intéresse ?

Il est possible de participer à la construction des différents événements organisés. Pour en savoir davantage, prenez directement contact avec l'accueil ou alors prenez part aux prochaines réunions d'organisation.

## Contactez-nous

05 56 99 55 33

[contact@artsetloisirsarlac.fr](mailto:contact@artsetloisirsarlac.fr)

Maison des habitants d'Arlac  
Place de la Chapelle Ste Bernadette  
33700 Mérignac

# Programme d'animation

**-ADULTES, FAMILLES ET SENIORS-**

**SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024**



Arts et Loisirs d'Arlac  
Centre Socioculturel

**ARTS ET LOISIRS D'ARLAC**

